

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА імені О. М. БЕКЕТОВА

Методичні вказівки
до практичних і самостійних занять
з дисципліни

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

(БОРОТЬБА)

*(для студентів 1–5 курсів денної форми навчання
усіх спеціальностей Університету)*

Харків – ХНУМГ ім. О. М. Бекетова – 2016

Методичні вказівки до практичних і самостійних занять з дисципліни «Фізичне виховання» (Боротьба) (для студентів 1–5 курсів денної форми навчання усіх спеціальностей Університету) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова; уклад. С. В. Поветкін. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2016. – 47 с.

Укладач С. В. Поветкін

Рецензент канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц., заслужений майстер спорту України з армспорту, зав. кафедрою Фізичного виховання і спорту Д. О. Безкоровайний

Рекомендовано кафедрою фізичного виховання і спорту, протокол № 5 від 24.12.2015 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
ВИДИ БОРОТЬБИ.....	5
Греко-римська боротьба.....	5
Комплекс вправ, спрямованих на розвиток сили здавлювання тулуба.....	11
Вільна боротьба.....	14
Основи базової підготовки	14
Окремі операції та їх стійкі сукупності. Основні положення борця.....	15
Дистанції.....	15
Захоплення.....	16
Захвати для реалізації прийомів, атак, захистів, контр прийомів.....	19
Способи тактичної підготовки.....	20
Базові прийоми боротьби.....	20
Базові прийоми для груп початкової підготовки.....	22
Методика навчання.....	23
Дзюдо.....	24
Техніка дзюдо.....	26
Техніка кидків.....	27
Техніки сковування.....	27
Техніки нанесення ударів.....	28
Вивчення форм або ката.....	28
Вільне тренування.....	28
Самбо.....	28
Головне завдання самбістів.....	29
Арсенал технічних прийомів і спеціальних навичок.....	30
Вивчення форм або ката.....	28
Вільне тренування.....	28
Типи силових вправ.....	31
Ізометричний комплекс вправ.....	39
Роль пальців в рукопашній сутичці.....	41
Правила особистої гігієни та догляду за шкірою і взуттям	42
СПИСОК ДЖЕРЕЛ.....	46

ВСТУП

Спортивна боротьба об'єднує в даний час кілька видів: класична боротьба, вільна боротьба, дзюдо, самбо. Заняття спортивною боротьбою сприяють зміцненню здоров'я і хорошому фізичному розвитку. Спортивна боротьба розвиває силу, швидкість, координацію, точність рухів, витривалість, сприяє формуванню важливих прикладних навичок самозахисту, а також є ефективним засобом виховання цінних моральних і вольових якостей: цілеспрямованості, мужності, винахідливості. Тому спортивна боротьба є важливим засобом фізичного виховання.

Мистецтво боротьби так само старе, як саме людство. Будучи складовою частиною загальної культури народів, мистецтво боротьби було відомо ще древнім шумерам, а це ні багато ні мало чотири тисячоліття до нової ери. Існують три основні теорії його походження. В одній з них виділяється провідне значення культу і релігії, в іншій – факт біологічного прагнення людини до руху, у третій додається ідеалістичне філософське тлумачення. Попередником спортивної боротьби можна вважати поводження чоловіків у примітивному суспільстві, у якому збереження життя нерідко залежало від здатності чинити опір у боротьбі. У спробах та за допомогою єдиноборства протистояти силам природи варто вбачати початок спортивної боротьби як виду спорту.

У процесі боротьби спортсмени застосовують різні техніко-тактичні прийоми, пов'язані з великими м'язовими зусиллями в умовах гострого єдиноборства. Змагальні сутички борців є роботою субмаксимальної потужності. Короточасні швидкісно-силові напруги спортсменів супроводжуються елементами напруження і затримкою дихання, а під час захоплень переважають статичні зусилля груп м'язів.

ВИДИ БОРОТЬБИ

Греко-римська боротьба (вона ж класична) (рис. 1) може вважатися найстарішим зі всіх олімпійських видів спорту, бо тільки вона дійшла до наших днів практично без змін.



Рисунок 1 – Греко-римська боротьба

Людині доводилося завжди відстоювати уподобані ділянки землі, річки, озера, вбитого звіра і т. п., тому боротьба в утилітарному сенсі завжди була одним із засобів виживання, самозбереження.

У більш пізні часи боротьба стала грати найважливішу прикладну роль у фізичній підготовці воїнів.

Справжнього розвитку боротьба досягла в Стародавній Греції. Вона знайшла широке відображення в грецькій літературі і в творах образотворчого мистецтва. Про значимість і популярність боротьби в Греції говорить і те, що слідом за бігом вона була включена в програму перших античних Олімпійських ігор, які пройшли ще в 774 році до нової ери. З тих пір цей вид спорту був незмінним атрибутом будь-яких літніх Олімпіад.

У класичному грецькому п'ятиборстві – пентатлоні (біг, метання списа, метання диска, стрибки, боротьба) оригінальним номером програми всього змагання стала саме боротьба. У той період боротьба тривала без обмеження часу, поки один з суперників не торкався землі будь-якої частиною тіла, крім ніг. Пі-

зніше боротьба увійшла в панкратіон – з'єднання боротьби з кулачним боєм – вже як третя її різновид на античних Олімпійських іграх. З'явилися професіонали по окремим видам змагань (біг, стрибки, боротьба, кулачний бій). Особливо яскраво професіоналізм проявився в боротьбі, борців-професіоналів готували у спеціальних школах.

Всенародна любов до змагань у Стародавній Греції породила масові видовища. З'явилися професіонали по окремим видам змагань (біг, стрибки, боротьба, кулачний бій). Особливо яскраво професіоналізм проявився в боротьбі, так як саме боротьба була найпопулярнішим видовищем, і борців професіоналів готували у спеціальних школах.

Завоювавши Грецію, Рим освоїв грецьку культуру. Боротьба у римлян стала також одним з найпопулярніших циркових видовищ, а переможці ставали кумирами натовпу. Боротьба в Римі демонструвалася також в поєднанні з кулачним, а в боях гладіаторів – з озброєним боєм. Однак імператор Феодосій I в кінці IV ст. заборонив Олімпійські ігри і спорт. Але боротьба залишилася улюбленим народним розважанням. Турніри в боротьбі влаштовували і в середньовіччі, і в епоху Ренесансу.

В кінці XVIII – початку XIX ст. в Європі почала формуватися сучасна греко-римська боротьба. Основні її положення були закладені у Франції. Пробудження великого інтересу з боку значної частини населення до боротьби як видовища викликало появу великої кількості професіоналів, які роз'їжджали по країні і за гроші демонстрували своє мистецтво. Вони їздили по Франції, все ширше рекламуючи боротьбу серед усіх верств населення, особливо серед простого народу. Силачі з народу стали виступати в бродячих цирках, літніх садах, місцях прогулянок і веселощів. Пізніше почали розігруватися першості міст Франції, а потім і чемпіонати світу.

Найбільш популярним став вид боротьби, в якому не дозволялося захоплювати нижче поясу, а метою сутички було покласти противника на лопатки. При такому стилі боротьби перевагу мали ті борці, які могли пригнічувати своїх суперників силою.

Перші атлетичні арени борців-професіоналів були відкриті в 1843 році. Вони стали центром згуртування і зборів любителів цього виду спорту.

У 1848 р. в Парижі з'явилися перші арени, на яких виступали борці-професіонали. До Франції приїжджали борці з інших країн (німці, італійці, турки, росіяни), щоб взяти участь в цих змаганнях, познайомитися з їх організацією, правилами змагань.

Так поступово французька боротьба стала проникати в інші європейські країни. Там теж за французьким зразком стали функціонувати професійні борівські чемпіонати, отримала життя небачена досі професія – борець.

В результаті французька боротьба отримала міжнародне визнання, а в її назві звучало ім'я країни, яка зробила цей вид боротьби воістину масовим видом спорту. Звичайно, боротьба розвивалася в світі в різних напрямках. Це залежало від національних традицій, від впливу культур сусідніх країн і т.д. У Європі набула поширення французька (греко-римська) боротьба, в країнах Азії, Сходу, в Америці – боротьба вільна.

У 1896 р. вона була включена в програму перших Олімпійських ігор. Міжнародний олімпійський комітет (МОК) дав їй офіційну назву – греко-римська боротьба, щоб надати боротьбі як виду спорту міжнародного характеру. Брало участь в перших Іграх всього 5 осіб, вони представляли 4 країни (двоє було з Греції, по одному з Германії, і Угорщини, Великобританії). З тих пір греко-римська боротьба за винятком двох Олімпіад (1900 і 1904 рр.) незмінно входить в програму олімпійських змагань. У програмі Олімпійських Ігор з 1896 р. поділу на вагові категорії не було. З 1906 р. спортсмени почали розділятися на 3 вагові категорії, із 1908 р. – на 4, із 1912 р. – на 5, із 1924 р. – на 6, із 1932 р. – на 7, із 1948 р. – на 8, із 1972 р. – на 10, із 1997 р. – на 8.

У 1912 р. була заснована міжнародна федерація боротьби (FILA – ФІЛА). Сьогодні це одна з найбільших і впливових спортивних організацій/

У 1948 р. Всесоюзний комітет СРСР у справах фізичної культури і спорту затвердив наступні найменування для окремих видів спортивної боротьби: французька або греко-римська, боротьба стала називатися «класичною»,

вільно-американська – «вільної», колишня вільна боротьба отримала назву «самбо» (від скороченого «самозахист без зброї»). Нарешті, в 1991 році було прийнято назву «греко-римська боротьба» замість «класичної».

До 1950-х років на міжнародних змаганнях найбільш успішно виступали представники Фінляндії і Швеції, неодноразово домагалися успіхів борці з Угорщини, Туреччини. З дебютом у Гельсінкі (1952 р.) радянських борців картина змінилася. Лідерами є збірні команди Куби, Німеччини, України, Польщі.

У програмі олімпійських ігор 1996 р. в греко-римській боротьбі змагання йшли по таким ваговим категоріям: до 48 кг, до 52 кг, до 57 кг, до 62 кг, до 68 кг, до 74 кг, до 82 кг, до 90 кг, до 100 кг, до 130 кг.

На початку свого розвитку боротьба тривала без обмеження часу, поки один з суперників не торкався землі будь-якої частиною тіла, крім ніг.

Греко-римська боротьба (класична боротьба, французька боротьба, спортивна боротьба греко-римського стилю) – європейський вид єдиноборства, в якій спортсмен повинен, за допомогою певного арсеналу технічних дій (прийомів), вивести супротивника з рівноваги і притиснути лопатками до килима.

Греко-римська боротьба класичного стилю – всесвітньо відоме єдиноборство, в якому змагаються спортсмени, обдаровані від природи силою, творчим розумом, кмітливістю, виключної реакцією, неабиякою витривалістю і залізною волею. Мета кожного борця-класика – покласти конкурента на лопатки, домогтися чистої перемоги або накопичити безумовне технічна перевага в бальних оцінках. Досягнення цієї мети вимагає наполегливої цілеспрямованої роботи протягом багатьох років.

Вибираючи класичну боротьбу як школу виховання сили, мужності і характеру, як спосіб самовираження і випробування життестійкості, кожна молода людина може бути впевнена, що його надії будуть виправдані. У класичній боротьбі переважають великі м'язові напруги, пов'язані з подоланням маси і сили тяжіння суперника, його м'язових зусиль. Необхідно мати інтуїцію для своєчасної мобілізації контрзусилля, щоб не вичерпати свою енергію, не досягнувши результату.

Поєдинки борців-класиків включають тактичні дії – розвідку, вибір вигідних положень в стійці або партері, атакуючі прийоми із захопленнями рук, шиї, тулуба, перевороти, різноманітні кидки, що переводять суперника зі стійки в партер або в критичне становище, що веде до його поразки. Борець повинен освоїти навички збереження стійкої рівноваги в стійці і в пересуваннях по килиму, щоб підготувати умови для проведення атаки або попередити дії суперника. Успішне проведення кидків визначають захоплення, за допомогою яких суперник виводиться з рівноваги прийомами підворіть, кидків прогибами з переходом в міст, звалюванням поштовхами або скручуванням, кидків млином. У партері амплітуда рухів зменшується, поступаючись місцем дотискування, переворотів, контрприйомам догляду з моста і відновлення стійкого становища, в яких суперники проявляють незвичайну силу, гнучкість і спритність.

Оволодівши великою кількістю прийомів, кожен борець покращує лише кілька, найбільш відповідають його індивідуальним якостям і гарантують йому перемогу над суперником. Складність класичного поєдинку полягає в дефіциті часу: за відведені на сутичку 5 хв. (у дорослих) і 4 хв. (у юнаків) необхідно точно розрахувати всі тактичні комбінації, провести кілька результативних прийомів і виграти поєдинок швидкою, чистою перемогою, зберігши запас сил і енергії.

Кожен новий суперник вимагає нових творчих рішень для переможної тактики. «Штовхачі» і «силачі» в класичній боротьбі минулого поступилися місцем мислячим тактикам, котрі виявляють віртуозність, технічна досконалість і цілеспрямованість. За цими якостями завжди стоїть велика праця, розвиток вибухової і статичної сили, швидкої концентрації зусиль в окремих групах м'язів, швидких реакцій на дії суперника, активної гнучкості в суглобах і хребті, стійкості до стомлення і больових відчуттів, координації і управління тимчасовими, просторовими і силовими параметрами власних рухів в швидко мінливих ситуаціях поєдинку.

Організм борців пристосований до тривалих напруженням серцево-судинної системи, яка забезпечує кисневі потреби великої м'язової маси в умо-

вах, які обмежують крововідток. Між м'язової здавлювання судин підвищує опір кровотоку і вимагає посилення скорочувальної активності серця. У борців спостерігається гіпертрофія лівого шлуночка, потовщення стінок міокарда, посилення скорочень і зниження ритму скорочень в спокої до 50-60 уд / хв. Така пристосувальна брадикардія обмежує зношування серця і підвищує його функціональні резерви, забезпечує потенціал витривалості.

У зв'язку зі зміною регламенту змагального поєдинку в греко-римській боротьбі, пов'язаного зі скороченням часу боротьби в одному періоді до півтори хвилини в стійці і при рахунку 0:0 30-ти секундною боротьбою в партері, різко зросли вимоги до надійності атакуючих дій [1, 3]. За даним регламентом борець при проведенні атаки не має права на помилку, так як час на її виправлення вкрай обмежена [3].

Як показує аналіз змагань, в разі вчинення помилки встигають відігратися не більше 10 % борців. Коефіцієнт надійності атаки борця, як відомо, визначається відношенням числа реалізованих (оцінених суддями) спроб проведення прийомів до суми реальних і реалізованих спроб в сутичці або в змаганні в цілому. Максимальне значення його може бути 1,0, тобто, з десяти спроб проведення прийомів все десять були успішними. Одним з основних умов успішності атаки в стійці і, особливо, в партері при реалізації стандартного положення є щільність захоплення або сила здавлювання тулуба суперника як початкової фази техніки кидків у стійці і переворотів в партері.

На сьогоднішній день в спортивній боротьбі не використовуються науково-обґрунтовані засоби і методи тренування, оцінки і контролю цього показника. Тому видається актуальним розробка методики спеціальної силових підготовки борців, спрямованої на підвищення сили здавлювання тулуба суперника як початкової та визначальною фази основних техніко-тактичних дій в стійці і в партері з використанням комплексу вправ і тренажера. Сила здавлювання тулуба суперника двома руками визначена нами терміном «сила захоплення».

Багато фахівців вказують, що захоплення є основними профілюючими елементами в спортивній боротьбі [2,4,5]. Вони відзначають, що від того наскільки ра-

ціонально проведений захоплення, залежить якість виконання атакуючого дії в цілому. Однак до теперішнього часу захоплення в греко-римській боротьбі не були предметом спеціального наукового дослідження.

Розроблена методика розвитку сили захоплення включає в себе комплекс вправ і спеціальний тренажер.

Тренажер являє собою елемент борівського манекена, всередині якого розміщена гумова камера – далі «балон». Балон, через порожнину якого проходить шланг високого тиску, з'єднаний з манометром. При виготовленні тренажера макс. хв. і середня величина обхвату грудей і талії манекена була взята виходячи з даних обстеження спортсменів від 38 кг до 120 кг. Даний тренажер сконструйований, виготовлений і попередньо настроєний з точністю до 500 грамів. Тренажер допомагає одночасно тренувати, оцінити і проконтролювати силу здавлювання тулуба.

Комплекс вправ, спрямованих на розвиток сили здавлювання тулуба

Комплекс з 12 спеціально підібраних вправ, спрямованих на розвиток сили здавлювання тулуба (захоплення). Методика застосовувалася в тижневому мікро циклі спеціально-підготовчого і початок передзмагального періоду. Програма тренувань експериментальної групи в тижневому мікроциклі:

Понеділок (вправи застосовуються в розминці)

1. Вихідне положення (далі – В.П.) – Борцівська стійка, сконструйований манекен-тренажер брався в щільне захоплення на рівні грудей. Борець в одному підході виконував 10-12 здавлень з 75 % зусиллям в динамічному режимі. Виконувалося два підходи з інтервалом 3–5 хвилин.

2. В.П. – Упор лежачи. Борець виконував 20 віджимань на пальцях.

3. Вправа з партнером в борцівський стійці.

В.П. – Борцівська стійка, атакуючий борець бере і утримує протягом 30 секунд щільний захопленням за тулуб партнера, який за сигналом виривався з нього. Потім партнери мінялися ролями. Виконувалося три серії даної вправи.

4. Вправа з партнером в низькому партері (лежачи на животі).

В.П. – Верхній борець бере щільним захопленням за тулуб нижнього борця. Нижній борець рухається вперед по довжині залу (12 метрів) намагаючись порушити щільність захоплення, верхній борець при цьому прагне зберегти щільність захоплення протягом всієї дистанції. Потім партнери мінялися ролями. Виконується дві серії даної вправи.

Середа

Тренування проводиться круговим методом. Одне коло складалося з 12 станцій (вправ). На кожен вправу відводиться 40 секунд.

Послідовність вправ:

1. Вправи на тренажері (кожний наступний круг режим роботи на тренажері змінюється):

– В.П. – Борцівська стійка, тренажер береться в щільне захоплення на рівні грудей. Борець виконує здавлювання з 75 % зусиллям в динамічному режимі;

– В.П. – Борцівська стійка, тренажер береться в щільне захоплення на рівні грудей. Борець виконує 5 здавлень з максимальним зусиллям, на 5-му утримує Манекен в статичному напрузі 5 секунд;

– В.П. – Борцівська стійка, тренажер береться в щільне захоплення на рівні грудей. Борець виконує максимальне здавлювання і намагається утримати його в статичному напрузі протягом 40 секунд.

2. В.П. – Стоячи біля тренажера для кистей рук «ПС23», що уявляє собою металевий стрижень на підшипниках закріпленого на кронштейнах в стіну на рівні поясу з гаком, до якого через трос підвішувалися обтяження. Борець здійснює обертання стрижня кистями в долає і поступається режимах протягом 40 секунд.

3. В.П. – Сидячи – ноги нарізно, обличчям до «шведської» стінці. Борець протягом 40 секунд виконує тягу руками гумового джгута, імітуючи боротьбу на руках.

4. В.П. – Стійка ноги ширше плечей, важкоатлетичний прогумований диск від 10 до 20 кілограм, залежно від ваги борця, утримується пальцями рук

на рівні поясу. Борець виконує обертання диска за годинниковою і проти годинникової стрілки приставними рухами кистей.

5. В.П. – Стоячи на колінах перед канатом. Борець виконує лазіння по 4-х метровому канату протягом 40 секунд.

6. В.П. – «Кут 90° », вис на перекладині. Борець виконує вис на руках зігнутих в ліктьових суглобах під 90° .

7. В.П. – Стійка ноги нарізно зігнуті в колінах, спина пряма злегка нахилена вперед, в руках гирі або гантелі. Борець виконує обертальні рухи обтяженнями, переносячи їх один над одним, за годинниковою стрілкою і проти.

8. В.П. – Вільна стійка, в кожній руці борця кистьовий еспандер. Борець виконує поперемінні і одночасні здавлювання еспандера кистями.

9. В.П. – Борцівська стійка навпроти «шведської» стінки. Борець виконує тягу гумового джгута до себе в різних борцівських захопленнях.

10. В.П. – Упор лежачи. Борець виконує віджимання на пальцях.

11. В.П. – Лежачи обличчям вниз на високій спортивній лавці без поперечки, встановленої на височині, під нею перебуває важкоатлетична штанга. Борець виконує швидкі підйоми штанги, намагаючись стосуватися днища лавки (тяга штанги до грудей, лежачи обличчям вниз на високій спортивній лавці). Режим виконання вправи: борець виконує 5 підйомів штанги, на 5-5 підйомі та секундне статичне утримання.

12. В.П. – Сидячи на лавці або на стільці, передпліччя на стегнах долонями догори, кисті звисали. Борець, утримуючи обтяження в кистях (гантелі або гирі), робить ними поперемінним і одночасні руху вгору – вниз.

Субота

Тренування проводилося за таким же планом, що і в середу.

Вільна боротьба

Найпопулярнішою в світі є вільна боротьба. Прийоми навчання для неї є однаковими для всіх країн. Це дозволяє проводити змагання в світових масштабах, нарівні з боксом і футболом. У вільній боротьбі перемога досягається повним знедвиженням суперника на килимі. Як тільки прозвучить команда, противники, хапаючи один одного, намагаються повалити суперника на підлогу. У процесі бою спортсмени, використовуючи прийоми боротьби, досягають поставленої мети. Трапляються ситуації, коли жодному з суперників не вдалося виконати поставлене завдання – знерухомити супротивника. У таких випадках перемога присуджується за очками, які судді нараховують в процесі поєдинку за красиво проведені захоплення і прийоми. У разі отримання супротивниками однакової кількості очок, перемога зараховується першому, хто показав результативний прийом в поєдинку.

Основи базової підготовки

У накопиченому арсеналі борцівських операцій і дій (тобто техніці і тактиці) можна виділити чотири відносно стійкі групи:

- окремі операції (елементи);
- стійкі сукупності операцій (захоплення, прийоми і т.п.);
- техніко-тактичні дії;
- комбінації.

Базова техніка повинна забезпечити формування в свідомості учня уявлень про основні вимоги до організації рухів з урахуванням сенсу і умов розв'язування рухового завдання. У відповідності зі змістом рухового завдання базові дії структуруються в свідомості особи, що займається, перетворюючись з предмета викладання в предмет навчання, визначаючись як умови сприйняття, формування, запам'ятовування, відтворення операцій в їх логічній послідовності. Таким чином, оволодіння базовою технікою і тактикою вільної боротьби –

значить навчитися правильно ставити перед собою мету і реалізувати її у послідовності обов'язкових операцій і дій в їх цілісній динаміці.

З огляду на те, що окремі операції і їх стійкій сукупності дуже близькі один до одного, об'єднаємо їх в один розділ.

Окремі операції та їх стійкі сукупності. Основні положення борця

Основні положення борця – вихідні операції, виконувані ним в початковий період зіткнення з суперником. Поєдинок борців відбувається в постійному взаємодіюванні. І саме він значною мірою визначає положення борців.

Стойка характеризується тим, що борець торкається килиму тільки ступнями. У положенні партеру він стосується килима не менше ніж трьома крапками. Взаємозахват борців в стойці істотно впливає на висоту положення їх тулуба і особливості розташування ніг відносно один одного. За першою ознакою розрізняють високу, середню і низьку стойки, по другому –правосторонню, лівосторонню і фронтальну стойки.

У партерних поєдинках захоплення атакуючого істотно впливають на положення, прийняте борцем, що атакує, а саме, на висоту його тіла над килимом і положення частин тіла, що стикаються з килимом.

Дистанції

Дистанція – це відстань між борцями в сутичці. Дистанція може бути ближньої, середньої і дальньої. Дальня дистанція характеризується відсутністю захоплення, на ближній і середній дистанціях обов'язковий взаємний захват. Причому на середній дистанції обоюдне захоплення здійснюється на дистанції, що не перевищує довжини рук, а на ближній борці в обоюдному захопленні торкаються один одного тулубом.

Уміння борця використовувати дистанції для проведення атакуючого, захисної і контратакуючої дії дозволяє, по-перше, нав'язати супернику свій

«стиль», або свою манеру, боротьби; по-друге, контролювати дії супротивника; по-третє, створити ситуацію для початку атаки; по-четверте, в екстремальних умовах приймати вірне рішення з приводу захисних і контратакуючих дій.

Правила змагань зобов'язують борців до контактної взаємодії. Весь час, відведений на сутичку, борці повинні перебувати в постійному конфліктному протиборстві. Природно, в цих умовах правильне дотримання дистанції і їх поєднання може істотно вплинути на кінцевий результат сутички. Тому на етапі початкового навчання, слід виключити проведення прийомів з дальньої дистанції. При такому підході борці швидше навчаються вирішувати рухові завдання в екстремальних умовах змагальної діяльності.

Пересування і маневрування в сутичці виконуються різноманітними способами і в різних напрямках з метою створення найбільш вигідного положення по відношенню до суперника для успішного виконання рухового завдання. Ці дії можуть виконуватися вперед, назад, вліво, вправо, прямо або по дузі.

Захоплення

Захоплення – це операція (або стійка сукупність операцій), що дозволяє здійснити утримання будь-якої частини тіла суперника з метою дезорганізації його активності та проведення того чи іншого дій.

Захоплення здійснюються однією або двома руками. Використання різних захоплень дозволяє борцеві замаскувати свої дії, дезорієнтувати суперника і тим самим опанувати ініціативою на килимі, а в подальшому створити зручну ситуацію для атаки.

Захвати можна розділити на 3 групи:

- а) захоплення для підтримки активності;
- б) захоплення як спосіб зв'язку елементів техніки і тактики;
- в) захоплення для реалізації прийому, атаки, захисту, контратаки.

Такий підрозділ дозволяє більш детально розглянути захоплення.

Під час сутички борці часто виконують різні захоплення. Зміна захоплень не є довільною, а залежить від визначеної стратегічної мети, завдань техніко-тактичних дій у конкретній ситуації сутички. Основні способи захоплення відображені на рисунку 2.

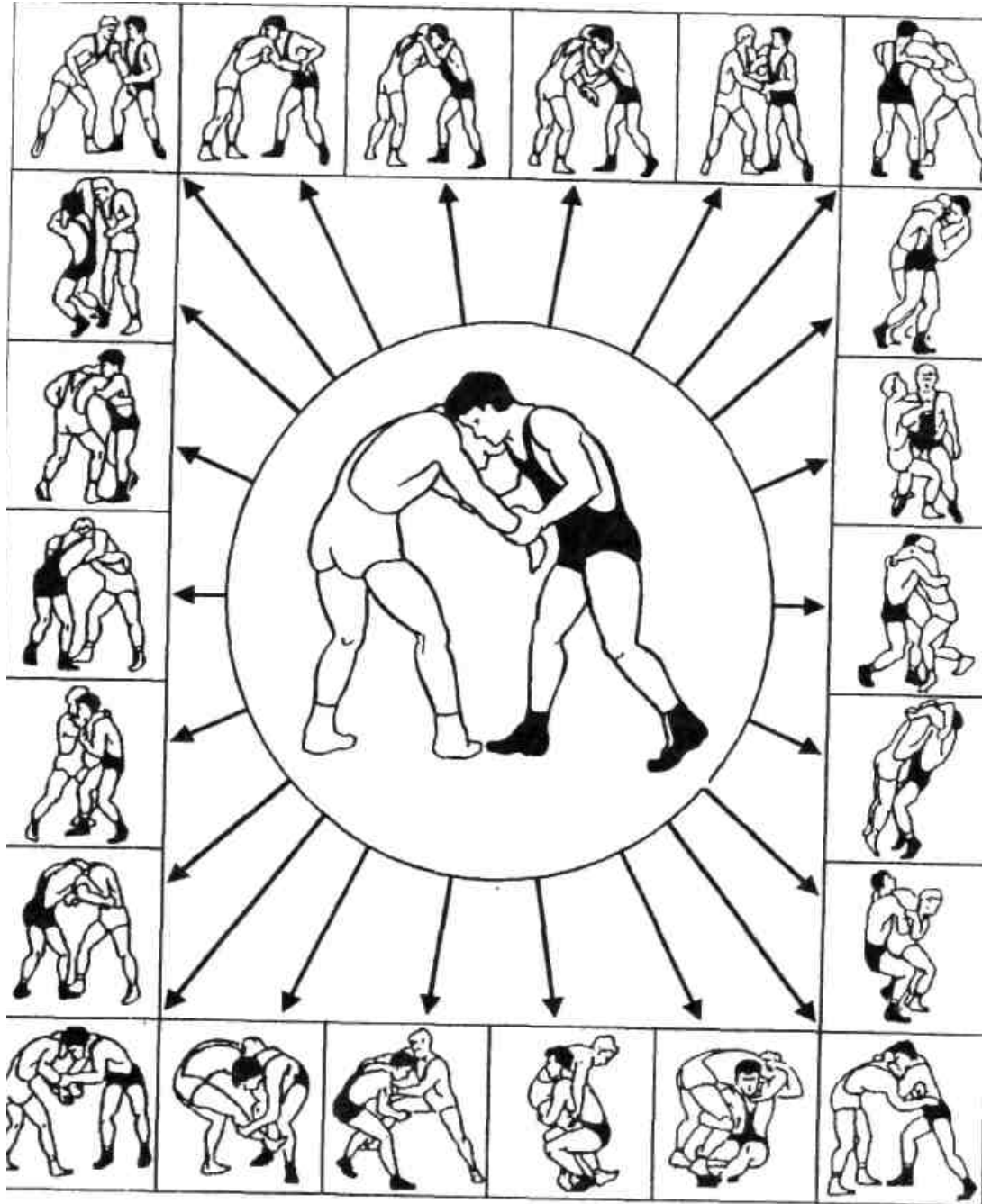


Рисунок 2 – Основні способи захоплень

Вони дозволяють прийняти зручну позицію для атакуючих дій (попереджуючи руйнуванню дії захисту), створити умови для проведення контрприймів, утримань, сковування, загрози, маневрування, для виведення з рівноваги та

ін. Захвати можна поділити на підготовчі (тактичні) і захисні. Крім цього, захоплення вирішують смислове завдання конкретного прийому. Аналіз змагальної діяльності борців показує, що з усього різноманіття захоплень борці найбільш часто використовують тільки шість (рис. 3).

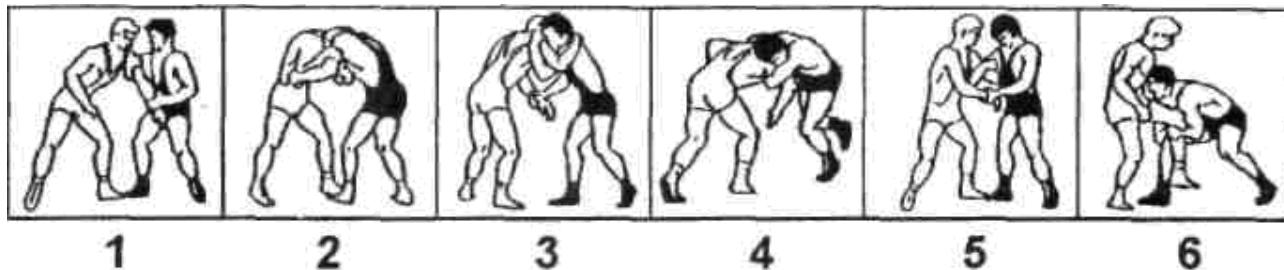


Рисунок 3 — Атаквальні захоплення у вільній боротьбі

1. Захоплення руки збоку.
2. Захоплення рук знизу за лікті.
3. Захоплення руки з-під плеча і зап'ястя.
4. Захоплення шиї і плеча зверху.
5. Захоплення однієї руки зверху і зап'ястя іншої руки.
6. Захоплення ноги двома руками з упором головою в тулуб.

Особливість цих захоплень в тому, що вони є «зв'язком» між підготовчими операціями і атакою. Саме їх ми називаємо атакуючими захопленнями. Основні атакуючі захоплення в стійці характеризуються наступними ознаками:

- безпекою;
- прогнозуванням дії суперника;
- перевагою атаки;
- широтою застосування можливих техніко-тактичних дій.

Відповідно до першої ознаки борець, здійснюючи один з шести атакуючих захоплень, обмежує активні дії суперника. Блокуванням частини тіла суперника практично на 50 % з 100 % борець позбавляє його можливості виконувати атакуючі дії. З метою активізації суперник може здійснити активний захист і після цього контратакувати. Своєю дією борець створює, по-перше, безпеку для себе, по-друге, – додаткове «навантаження» супернику при переході до актив-

них дій. Друга ознака говорить про те, що, здійснивши атакуючі захоплення, борець може заздалегідь програмувати свої технічні дії і прогнозувати захисні і контратакуючі дії суперника. Знання обмеженості дій суперника дозволяє борцеві контролювати його і в потрібний момент самому перейти до проведення атакуючих дій.

Третя ознака дозволяє борцеві з атакуючого захоплення проводити 8-9 різних дій, тоді як у суперника в арсеналі їх залишається всього 1-2.

Відповідно до четвертої ознаки борець застосовує атакуючі захоплення і в той же час імпровізує, поєднуючи їх з іншими атакуючими захопленнями.

Таким чином, він створює, з одного боку, «фон» боротьби, який викликає у суддів прихильність до «активності», а з іншого – сприятливі умови для реалізації власних дій.

Захвати як спосіб зв'язку елементів техніки і тактики. Як уже зазначалося, в ході сутички борець надає механічну дію на суперника за допомогою застосування різних захоплень (атакуючих). Крім того, поєдинок на килимі проходить в постійному конфлікті між борцями. Тому виконання кожної техніко-тактичної дії вимагає «включення» в певній послідовності різних м'язових груп, вмілого використання ваги, інерції, важелів тіла, граничної уваги, готовності в будь-який момент використовувати різні захоплення, і тим самим змінити напрямок атаки. У зв'язку з цим здійснюється борцем техніко-тактичну дію вбирає в себе дуже багато операцій, в подальшому переходячи в елементи дії. Кожен елемент дії здійснюється за допомогою захоплення. Звідси захоплення є сполучною ланкою в побудові цілісного дії.

Захвати для реалізації прийомів, атак, захистів, контр прийомів

Захвати є частиною дії, так як борець не може підняти, кинути або звалити суперника, що не захопивши будь-яку частину його тіла. Саме від захоплення залежить результат проведеного прийому, захисту, контрприйому.

Існують атакуючі дії, в яких прийом виконується одночасно із захопленням, наприклад кидок в стійці збивання захватом двох ніг. Є інший різновид атаки, коли прийому попереджає багаторазова зміна захоплень, наприклад переворот переходом ножицями захопленням за підборіддя.

Допоміжні елементи боротьби ногами – це операції з дією ніг.

Способи тактичної підготовки

Способи тактичної підготовки вплітаються в загальну «тканину» сутички і змінюються в залежності від особливостей суперника, власних умінь і навичок борця, його можливостей в даний момент сутички. Класифікація цих способів залежить від ідеї, яку вкладає в свої дії атакуючий (я сковую, я відриваю, я погрожую, я розкриваю і т.д.). Слід зауважити, що одна і та ж операція, виконана з різною інтенсивністю, пов'язана з під-приготуванням різних дій.

У практиці боротьби часто прийом може бути виконаний і без підготовки, у випадково виниклої підходящої динамічної ситуації. Інший раз виникає об'юдогостра ситуація, і тоді успіху досягає той, хто раніше відреагує на неї. Така реакція називається випередженням.

Зі збільшенням числа способів тактичної підготовки атакуючої дії збільшується здатність борця з честю виходити з ситуацій, що виникають в ході поєдинку.

Базові прийоми боротьби

Прийом – це результуюча частину атакуючого, захисної і контратакуючої дії.

Прийоми мають відносно стабільну структуру, просторові, тимчасові, силові і ритмічні характеристики.

Прийоми мають наступні властивості: ефективністю, надійністю, варіативністю. Ефективність визначається результативністю (якістю суддівських оцінок, частотою перемог на «туше» і ін.) і частотою реальних спроб. Надійність

проведення прийому визначається частотою оцінених спроб і реальною можливістю виконання контратак. Реально надійність прийому залежить від подолання збивають факторів (зміни технічних ситуацій, фізичного, психічного стану борця, вихідних положень, зовнішніх умов). Варіативність прийому визначається можливістю варіювання способів його виконання. Чим більше таких варіантів, тобто більш широкий діапазон просторових, тимчасових, силових і ритмічних характеристик, тим вище варіативність прийому, а отже, і пристосованість до виконання в різних умовах опори (м'які, жорсткі мати), в сутичці з різними борцями (по довжині тіла, м'язової сили, гнучкості і є характеристики підготовленості).

Відомо, що не всі прийоми однаково часто використовуються на змаганнях. У вільній боротьбі найбільш поширеною групою прийомів є збивання (67-70 % від усіх прийомів, які виконуються в стійці).

Визначено число прийомів в затвердженій у нас в країні класифікації зі спортивної боротьби. В основі її лежать руху в хребетному стовпі: вперед – нахилом; назад – прогином; – вперед вліво або вперед-вправо – скручуванням; вліво або вправо із захопленням ноги і руки – поворотом; вліво або вправо із захопленням руки і шиї – підворотом і т.д. Залежно від напрямку руху були визначені групи прийомів, які розподілені по роках навчання. Фахівцями проведено багаточисельні дослідження з метою визначення ефективності груп прийомів. Детальне вивчення їх дозволило розробити приватні методики навчання з використанням спеціальних засобів і методів в більшості випадків для висококваліфікованих спортсменів.

Базові прийоми для груп початкової підготовки

Базові прийоми для груп початкової підготовки відображені на рисунку 4

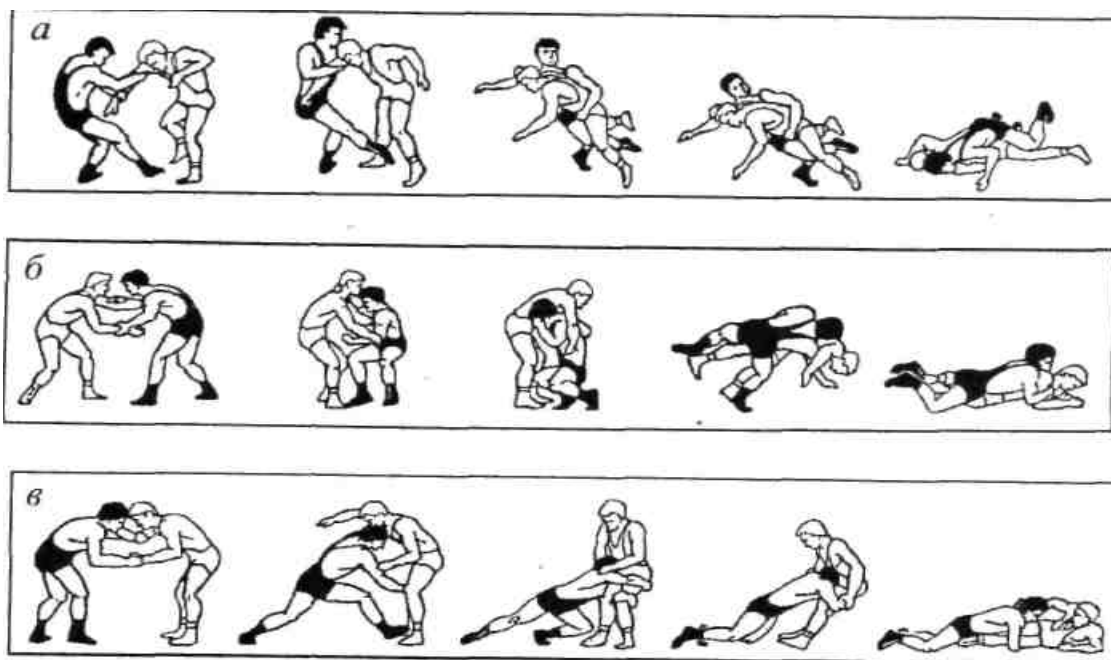


Рисунок 4 – Базові прийоми в стійці

До базових прийомів в стійці належать:

- переклад ривком за руку з підсочкою (рис. 4, а);
- переклад нирком захопленням руки і стегна (рис. 4, б);
- звалювання збиванням захопленням різнойменної ноги з переходом захопленням двох ніг (рис. 4, в).

Опис прийомів виконується в наступному порядку: початок атаки, захоплення, підведення власної опори до спільного центру маси, відрив, політ і перекидання (приземлення).

Базові прийоми в партері відображені на рисунку 5

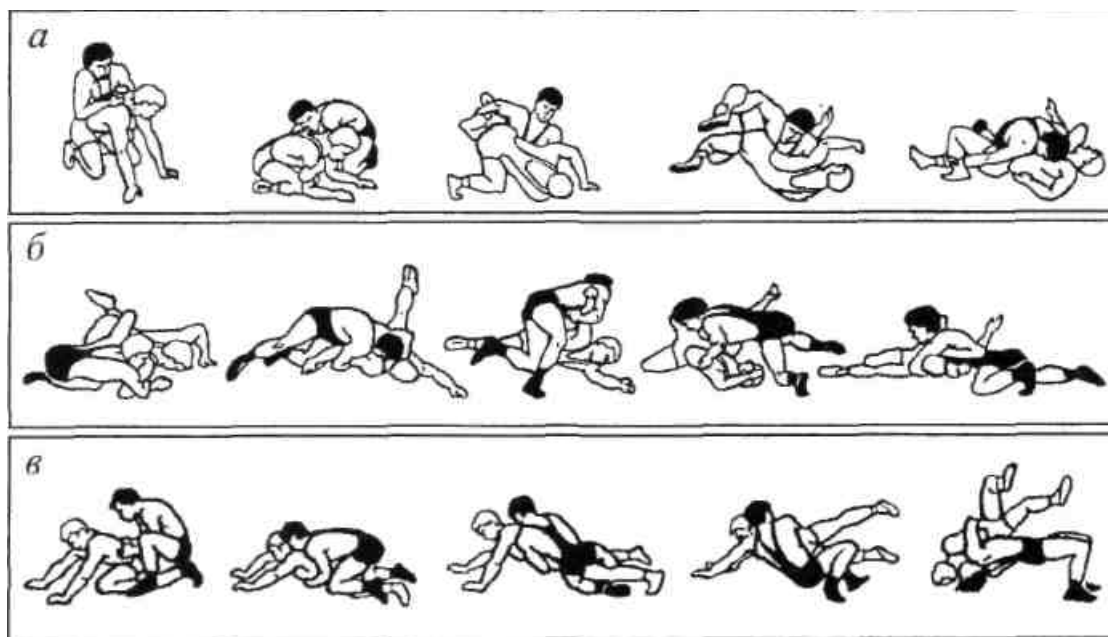


Рисунок 5 – Базові прийоми в партері

До базових прийомів в партері відносяться:

- переверот скручуванням захопленням далекої руки і ближньої гомілки (рис. 5, а);
- переверот забіганням захопленням руки на «ключ» (рис. 5, б);
- переверот накатом захватом тулуба (рис. 5, в).

Методика навчання

Вивчення техніки і тактики є одним із головних завдань навчально-тренувального процесу у вільній боротьбі. Цей процес будується на основі методичних принципів, як зазвичай, з урахуванням приватних методик навчання, що відображають специфіку та особливості техніки і тактики боротьби.

Моделювання різних ситуацій єдиноборства дозволяє, по-перше, урізноманітнити вміння і навички юного борця на основі закономірностей оволодіння боротьбою як видом діяльності; і по-друге, виробляти коронні прийоми і надалі вдосконалювати їх на основі знову освоюваних способів тактичної підготовки і

використання сприятливих динамічних ситуацій. Такий підхід в навчанні, на наш погляд, забезпечує органічний взаємозв'язок між початковим навчанням і вищим спортивною майстерністю.

Дзюдо

Дзюдо (від япон. «шлях м'якості, шлях гнучкості».) – це вид бойових мистецтв, народжений в Японії, технічною особливістю якого є ставка на кидки, захвати, удушення і інші больові прийоми (рис. 6).

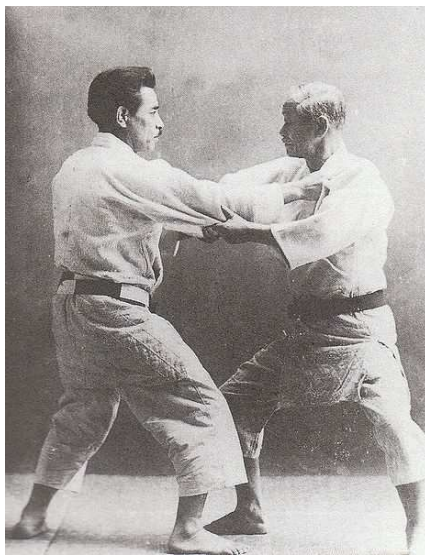


Рисунок 6 – Захвати дзюдо

Удари по противнику – не родзинка дзюдо.

Своєю появою на білий світ, дзюдо зобов'язане Дзігоро Кано – молодому японському вченому і педагогу, в 17 років розпочав залучення до єдиноборств.

На початку Кано цікавився джиу-джитсу – іншим древнім самурайським бойовим мистецтвом. Він навчався у авторитетних майстрів, осягаючи ази і філософію цієї боротьби. Але кінець XIX ст. в Японії – це час змін, які не обійшли стороною і самураїв, прерогативою навчання яких була саме техніка джиу-джитсу. Самураї поступово втратили колишню славу і відійшли в тінь, а Дзігоро Кано, «встав на ноги» у всіх сенсах цього слова, вирішив джиу-реформувати джитсу, зробивши акцент не на техніку, а на фізичне і духовне самовдосконалення. Набравшись досвіду, все ретельно проаналізував-

ши, він створив нову систему боротьби, дзюдо. У 1882 р. Кано відкриває власну школу в храмі Ейседзі. Пізніше ця школа переросла в нині всесвітньо відомий Інститут Кодокан. У 1883 р. Кано розробив кодекс поведінки для учнів Кодокана. Першими підписали його, вмочуючи пензлик у власну кров, Цунедзіро Томіта, Сайго Хагучі, Сиро Сайго, Сакудзіро Йокояма і Йосіакі Ямаса. Відкриття школи та створення кодексу поряд з планомірним проведенням занять в Кодокане доводили, що бути дзюдоїстом – це справді шлях («до»), головний постулат якого звучить так: «Максимум ефективності, мінімум енергії».

Спочатку було важко провести чітку межу між джиу-джитсу і дзюдо. Але Кодокан набрав силу і відчуваючи загрозу з боку дзюдо, джиу-Представники джитсу оголосили Кано війну. Суперництво це тривало недовго – учні Кодокана довели свою майстерність і перевагу над школою джиу-джитсу.

Кано і справді вклав всю душу в поширення дзюдо. Завдяки його діяльній характеру і невичерпний ентузіазм, дзюдо вийшло за межі Країни Вранішнього Сонця далеко на Захід. Початок просування дзюдо на Захід було покладено Дзігоро Кано 13 вересня 1889 р., коли він відправився в турне по Європі, щоб ознайомитися з існуючою там системою фізичного виховання і одночасно поділитися своїми ідеями щодо дзюдо. До цього часу дзюдо міцно увійшло у себе на батьківщині в побут пересічних японців, ставши обов'язковим предметом в шкільній програмі. Активно діяли школи для військовослужбовців, відкривалися філії Кодокана. Джиу-джитсу поступилося позиції нової системи єдиноборства. Але протистояння тривало. Протягом 1890 року Дзігоро Кано відвідав Ліон, Париж, Брюссель, Відень, Берлін, Копенгаген, Стокгольм, Амстердам, Гаагу, роттердам і Лондон.

Оскільки дзюдо все міцніше входило в культуру Японії, активність Кано принесла свої плоди: в 1948 р. відбувся чемпіонат Японії з дзюдо. Незабаром після цього була утворена Всеяпонська федерація дзюдо. Міжнародна Федерація дзюдо, ІДФ (Міжнародна федерація дзюдо, IJF) була створена в 1952 році, а перший чемпіонат світу з дзюдо був проведений в Токіо в травні 1956 р. Вже в 1964 р. дзюдо було включено в програму Олімпійських ігор, що проводилися в

Токіо, і з тих пір є невід'ємною частиною світового спорту. Міцні позиції утримує жіноче дзюдо, біля витоків якого стояв сам Дзігоро Кано. Він особисто брав іспит з техніки боротьби у своїй майбутній дружини Сумак.

Дзюдо прийшло і до Росії, завдяки Ощепкова Василю Сергійовичу, що жили приблизно у свій час з Кано. Народившись на Південному Сахаліні і потім мимоволі ставши підданим імператора, він перебрався в Кіото – місто, неподалік від якого народився сам Кано. Ощепков пішов по його стопах, навчаючись дзюдо в російській колонії, досягаючи успіхів і потім відкривши свою школу у Владивостоці. Перебуваючи за кордоном, як і Кано, Ощепков аналізував і доповнював арсенал дзюдо прийомами з національних видів рукопашного бою і поступово виробив систему, яка згодом отримала назву «самбо». У 1962 р. була створена Федерація дзюдо СРСР – в рік проведення першого чемпіонату Європи.

Техніка дзюдо

Техніка дзюдо базується на 3-х головних елементах: ката, рандори і сіай.

1. Ката – вдає із себе уявний поєдинок з противником, коли учень практикує певну послідовність рухів, доводячи їх до рівня рефлексу. Мета кати – синхронізувати роботу тіла для того, щоб чітко і злагоджено діяти в бойовій ситуації.

2. Рандорі – це тренування, на якій учні відпрацьовують один на одному серії прийомів або конкретних технічних рухів. Мета рандорі – привчити себе застосовувати потрібну техніку в потрібному місці в потрібний момент часу і з потрібною силою.

3. Сіай – змагальна практика рандорі.

Успіхи вивчає дзюдо відображаються в привласненні йому все більш високих учнівських ступенів: з 6-го по 4-ю ступінь – білий пояс, з 3-го по 1-ю – коричневий пояс. Продовжуючи вдосконалюватися, дзюдоїст отримує 1-й дан (перший ступінь майстра), а разом з цим і право на носіння чорного поясу. У

масовій свідомості існує хибна думка, що жаданий чорний пояс є найбільш престижним. Насправді вища майстерність (за великим рахунком – знання) відзначається поясом червоного кольору.

У дзюдо є три базові види технік – техніка кидків, або наге-вадза; техніка сковування – катаме-вадза; і техніка нанесення ударів або атемі-вадза. Всі три вивчаються в ката – наборах формальних вправ, при цьому техніка нанесення ударів заборонена в спортивному дзюдо. Ще одна невід’ємна частина дзюдо називається рандори – це вільна практика, спаринг для відпрацювання вивчених прийомів.

Техніка кидків

Техніка кидків розділяється на дві категорії – тачі-вадза, кидки, проведені з стійки, і сугемі-вадза – кидки, проведені з падінням. Кидки, проведені з стійки, як вказує назва, виконуються в положенні стоячи. Вони також розрізняються по виду, в залежності від того, яка частина тіла більше задіяна у виконанні кидка – рука, стегно, стопа або нога. У кидках, що проводяться з падінням, виконавець кидка, або торі, падає і захоплює противника, уке, за собою. Вони різняться в залежності від того, як падає торі, на спину або на бік.

Техніки сковування

Техніки сковування, як правило, використовуються, коли обидва борця виявляються на татамі в лежачому або напівлежачому положенні, хоча деякі можна виконувати в положенні стоячи. Техніки сковування поділяються на три базових категорії – больові, задущливі і утримання. По-японськи, відповідно, кансецу-вадза, шіме-вадза і осаекомі-вадза. Основні точки, на які націлені задущливі прийоми – груди, легені, трахея і сонні артерії.

Техніки нанесення ударів

Техніки нанесення ударів використовуються тільки в ката, оскільки неправильно нанесений або занадто сильний удар може привести до травми або смерті. Вони поділяються на удари руками (уде-вадза) і удари ногами (аси-ате). Удари можуть наноситися кінчиками пальців, ребром долоні, кулаком, пальцями ніг, стопою, п'ятою і коліном. Також може використовуватися лоб або потилицю. Типи ударів включають рубаючі, точкові, підхоплюючі і штовхаючі.

Вивчення форм або ката

Як і багато видів бойових мистецтв, дзюдо включає в себе вивчення ката. Це особливі послідовності рухів, створені для того, щоб учень вивчив прийоми, і вони стали частиною його м'язової пам'яті. У ката входять всі три категорії – кидки, утримання і удари. Оскільки в цьому випадку уже знають, який рух піде далі, удари можна відпрацьовувати безпечно.

Вільне тренування

Вільне тренування, також звана рандори – найважливіший метод відпрацювання прийомів нарівні з ката. У цьому виді тренування може використовуватися більшість прийомів сковування і кидків, за умови, що вжито необхідних заходів обережності. Деякі з прийомів дзюдо особливо небезпечні і тому заборонені в рандори і спортивних змаганнях.

Самбо

Самбо – вітчизняний вид боротьби, що привертає чоловіків, юнаків та підлітків до розуміння мистецтва самооборони без зброї в складних життєвих ситуаціях.

Цей вид боротьби об'єднав елементи багатьох національних видів боротьби. Як спортивне єдиноборство з двома видами – спортивним і бойовим – самбо існує з 1938 р.

Головне завдання самбістів

Головне завдання самбістів, що вступили в єдиноборство – домогтися чистої перемоги над противником, кинувши його на спину, і залишитися при цьому стояти на ногах або використовувати больові прийоми, що змушують противника визнати себе переможеним.

Займаючись самбо, юнак проходить всебічні випробування своєї волі, витримки, працьовитості, розвиває наполегливість в досягненні поставлених цілей, самодисципліну, самоконтроль почуттів і емоцій, стає зрілим і мужнім. Високі моральні і вольові якості самбіста повинні поєднуватися з відмінними фізичними якостями і руховими здібностями.

Різноманітність використовуваних в самбо технічних прийомів пред'являє високі вимоги до психомоторної здібності: необхідно швидко і точно координувати роботу багатьох ланок руху при виконанні підсічок, підніжок, кидків, підхватів, зачепів, вертушок і інших атакуючих дій і контрприймів.

Правила боротьби розподіляють спортсменів на вагові категорії з урахуванням віку. Найлегша вага у підлітків – 29 кг, максимальна вага – понад 71 кг (вагові категорії розрізняються на 3 кг). У юнаків молодшого віку мінімальна вага – від 35 кг, а максимальний – понад 77 кг. Для дорослих можна стверджувати 10 вагових категорій від 48 кг до 100 кг і більше.

Час сутичок обмежено з урахуванням віку і становить 4, 6 або 8 хв.

Результати сутичок оцінюються як чиста перемога, перевага за балами і перевага з мінімальною перевагою.

Дії надмірно азартних і агресивних борців регламентує перелік заборонених прийомів, що веде до травм.

Арсенал технічних прийомів і спеціальних навичок

Школа спортивного самбо поєднує вивчення технічних прийомів і освоєння навичок самостраховки при падіннях на спину, на бік і на живіт, а також страховки партнера при проведенні прийомів. В арсенал технічних прийомів і спеціальних навичок входять:

- 1) захоплення за руки, за ноги, за куртку, за пояс; зручне захоплення – запорука успішного проведення блискавичних кидків;
- 2) пересування, які створюють контрольований контакт з опорою і вибір стійкої позиції для проведення атакуючих дій;
- 3) прийоми боротьби в стійці, що виводять суперника з рівноваги;
- 4) підсічки, підніжки, зачепи – прийоми боротьби ногами, які націлені на виграш очка і розвиток атакуючих комбінацій.

У боротьбі лежачи використовуються прийоми утримання суперника протягом 20 або 10 сек., що оцінюється відповідно 4 і 2 балами.

Кидки в самбо вимагають акробатичній спритності і сміливості і виконуються у всіх напрямках: через стегно, через голову, через спину, через груди.

Удосконалення техніки, координації, механізмів управління рухами самбіста поєднується з тренуванням вибухових зусиль, статичної та динамічної сили і швидко-силової витривалості.

Самбісти повинні володіти високою вестибулярною стійкістю, вміти зберігати рівновагу при несподіваних порушеннях контакту ніг з опорою (килимом) під час кидків, ривків, поштовхів.

Економія енергії, протидія стомлення і підтримка концентрованих зусиль досягаються умінням своєчасно розслабляти м'язи, звільняти свою нервову систему від надмірних напруг, перерозподіляти зусилля і увагу. За допомогою спеціального аутогенного психорегулюючого тренування з самонавіюванням самбісти освоюють прийоми короткочасної м'язової релаксації і відновлення рівноваги нервових процесів.

Той, хто вибирає боротьбу засобом свого фізичного розвитку, повинен критично оцінити свою статуру, пропорції, вагу, силові якості. Наприклад, довжина рук впливає на якість кидків: борці з більш короткими кінцівками проявляють велику відносну силу і більш ефектно проводять кидки.

Кожна молода людина може вибрати собі вид боротьби, відповідний сукупності властивих йому особливостей статури, психологічних якостей, схильностей, моторних здібностей. Освоївши школу самбо як прикладного виду єдиноборств, він може спробувати свої сили в інших видах боротьби.

Фізична підготовка самбіста, як і борців інших шкіл, вимагає використання вправ з ігрових видів спорту, атлетичної гімнастики і легкої атлетики для повноцінного і гармонійного розвитку всіх функцій організму.

Типи силових вправ

У всіх видах бойових єдиноборств тренувально-підготовчі процеси, крім вправи на гнучкість і реакцію, включають також комплекси для розвитку сили. Ніякі «секретні» і чудодійні прийоми не допоможуть, якщо виконує їх людина слабка, що не володіє необхідною фізичною міццю. І мова тут йде перш за все про розвиток мускулатури функціональної, а не про формування її ефектного зовнішнього вигляду.

Силові вправи в військових мистецтвах і бойових єдиноборствах мають інші завдання, ніж, наприклад, в культуризмі. Вони роблять акцент на підвищення витривалості м'язів, на здатність їх швидко напружуватися і розслаблятися, що особливо важливо при нанесенні удару і захисту. Звідси вимога: силові вправи, про які піде мова, повинні виконуватися в швидкому темпі (природно, після хорошої розминки), що дозволяє наростити саме фізичну міць.

Перед виконанням комплексу цих вправ необхідно активно розігріти м'язи. Пасивного розігріву, здійснюваного повільними вправами з обтяженнями, в цьому випадку недостатньо. Бійцю-рукопашнику важливо працювати не тільки над силою, але і над швидкістю виконання вправ, прийомів або ударів.

Адже, як відомо, енергія удару прямо залежить від швидкості переміщуваної маси.

Силові заняття треба проводити поза основними тренувань, регулярно, а головне – чітко дозувати їх, не «перекачуватися».

Програма силових вправ не може бути реалізована без мінімуму спеціальних засобів: гантелей, еспандера, штанги. Не обійтися і без допомоги партнера.

Силові вправи стратегічно спрямовані на вирішення двох головних завдань. Перша – загальне зміцнення тіла, перш за все дихальної та серцево-судинної систем, що сприяє швидкому відновленню організму після навантажень. Друге – формування здатності на так званий енергетичний вибух, тобто вмінні використовувати силові можливості організму людини для максимальної мобілізації при виконанні будь-якого прийому або важкої вправи. Зусилля при цьому має бути коротким, але дуже потужним.

Існують два типи силових вправ: ізотонічні і ізометричні. У першому випадку мова йде про напругу, що виникає при динамічних рухах. Такі вправи добре розігрівають і збільшують потужність м'язів, вимагаючи постійної напруги протягом всієї амплітуди руху.

Ізометричні вправи виконуються в статичних позах. М'язи інтенсивно напружуються на кілька секунд (як правило, не більше 10-15), а потім розслабляються. Цими вправами не можна зловживати.

Ніколи не застосовуйте їх, якщо ви як слід не розігрілися. В іншому випадку неминучі перенапруги і травми зв'язок.

Виконувати ізометричні вправи можна як поодиночі, так і з партнером, що емоційно збагачує тренування.

При виконанні ізотонічних вправ слід пам'ятати, що число підходів не повинно перевищувати 4-6 і не включати більше 10-12 повторень в кожному підході. Для ізометричного комплексу максимально допустима кількість підходів – 3-4 і відповідно – максимальне число повторенні в кожному підході – 5-8 разів.

Ізометричний комплекс вправ

1. Лежачи на підлозі на спині підняти праву ногу вгору, в коліні не згинати. Виконуємо махові рухи вправо і вліво до торкання стопою статі. Потім міняємо ногу (рис. 7).



Рисунок 7 – Махові рухи ногами

2. Поперемінний рух ніг вперед-назад. Одна нога виставлена вперед і дуже сильно зігнута, інша відставлена назад і випрямлена. Руками впираємося в підлогу перед собою. У цьому вихідному положенні міняємо ноги, намагаючись не підстрибувати. Рухи повинні бути сланкими уздовж підлоги (рис. 8).

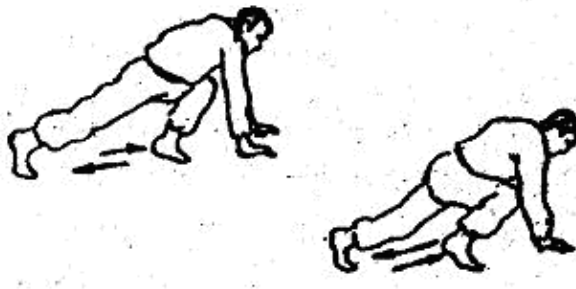


Рисунок 8 – Поперемінний рух ніг

3. Лягти на спину і прийняти вертикальне положення тіла ногами вгору. Спираємося на лікті, лопатки і голову. Руками беремося ззаду за пояс. Одна нога випрямлена вгору, інша зігнута. Різкими рухами викидаємо зігнуту ногу вгору, одночасно згинаючи іншу.

Пальці випрямленою ноги потягнути на себе. (рис. 9).



Рисунок 9 – Рух ніг в вертикальному положенні лежачи на спині

4. Стоячи на одній нозі, іншу випрямляємо вперед. Потім присідаємо на опорній нозі. Потім міняємо ногу (рис. 10).



Рисунок 10 – Поперемінне присідання на опорній нозі

5. З положення «сидячи навпочіпки», п'яти притиснуті до підлоги, випрямляємося, робимо потужний маховий рух ногою з максимальною амплітудою. Потім міняємо ноги. Після кожного маху штрафного повертаємося в початкове положення (рис. 11).

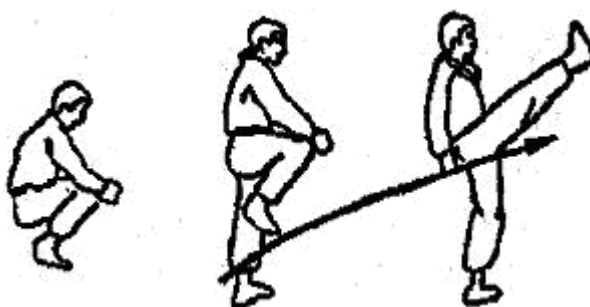


Рисунок 11 – Поперемінний маховий рух ногами з максимальною амплітудою

Наведені вище вправи розвивають і зміцнюють м'язи ніг, особливо м'язи і зв'язки стегна, що особливо важливо при виконанні прийомів ногами.

6. Різні види віджимання від підлоги на кулаках, на пальцях, з широко розведеними в сторони руками. Є вправи з хлопком, які виконуються наступним чином: в упорі лежачи на долонях різко відштовхнутися від підлоги, зробити хлопок і повернутися в початкове положення (рис. 12).



Рисунок 12 – Віджимання від підлоги на кулаках, на пальцях

7. Лежачи на животі в упорі на кулаках виконуємо махові рухи ніг назад-вгору, не згинаючи їх у колінах. Вправу можна комбінувати з віджиманням від підлоги на кулаках. Випрямлення ніг синхронізуємо зі зміною ніг (рис. 13).



Рисунок 13 – Махові рухи ніг лежачи на животі

8. Встати навпочіпки, руками впертися в підлогу. Ноги разом, коліна між ліктів. Різким рухом викинути ноги назад якнайвище. У максимальній точці руху ноги повинні бути випрямлені. Спина трохи прогнута, а після того, як ноги знову торкнуться підлоги, вигинаємося назад до межі. Потім підскоком повертаємося в початкове положення (рис. 14).



Рисунок 14 – Викид ніг назад стоячи навпочіпки

9. Коліна зігнуті, голова закинута назад, руки впираються в підлогу за головою. Встати на місток, максимально вигнути спину, підтягуючи ноги до себе, як тільки зайняли це вихідне положення, згинаємо руки і виконуємо рух тулуба вперед-назад. Як варіант можливо робити вправу, коли спортсмен стоїть на містку на голові, так званий борцівський міст (рис. 15).



Рисунок 15 – Борцівський міст

10. Ноги ставимо ширше плечей, нахиляємося вперед і впираємося головою в підлогу, підстраховуючи для початку себе руками. Приймавши «положення трикутника», стискаємо руки замком за спиною. Рухи виконуємо вперед-назад і вправо-вліво (рис. 16).



Рисунок 16 – Рухи тулуба в «положенні трикутника»

11. Лягти на живіт, руки за голову. Партнер тримає ваші ноги (якщо ви працюєте самостійно, роль партнера може виконати будь-який упор - шведська стінка, лава і т. п.). Максимально прогнутися назад і в прийнятому положенні повертати корпус вправо-вліво. Після кожного підходу лягаємо на живіт і розслабляємося не більше хвилини.

Велике значення мають вправи на розвиток м'язів черевного преса, косих м'язів живота (рис. 17).



Рисунок 17 – Рухи тулуба з триманням ніг

12. Лежачи на спині, розвести руки в сторони долонями вниз і підняти ноги вгору, не згинаючи колін. Покласти випрямлені ноги вправо, потім вліво. Після кожного підходу лягти і розслабитися протягом 15-30 секунд. Такі ж розслаблення повторювати і в наступних вправах для косих м'язів живота (рис. 18).

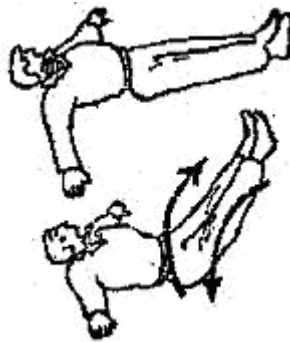


Рисунок 18 – Рухи ногами лежачи на спині

13. З положення лежачи на спині, прямі ноги разом, руки за головою. Скластися, одночасно відірвавши і ноги і корпус від статі. Зробити хлопок руками під колінами і знову лягти в початкове положення. Ноги в колінах не згинати (рис. 19).



Рисунок 19 – Складання тулуба лежачи на спині

14. Лежачи на спині, руки вздовж тіла, піднімаємо прямі ноги вгору під кутом 90° (рис. 20).

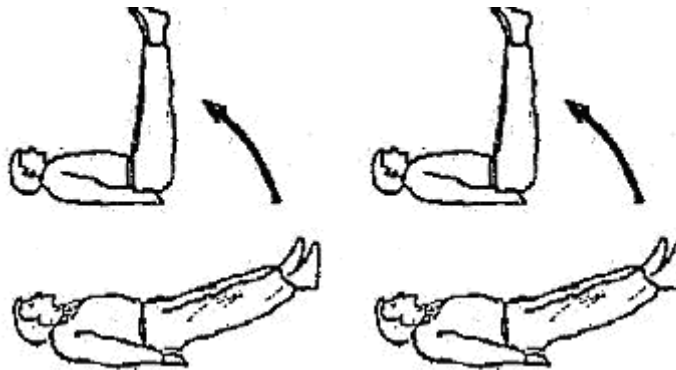


Рисунок 20 – Піднімання ніг під кутом 90°

15. Лежачи на спині, руки зігнуті за головою, ноги витягнуті вперед, піднімаємо торс вперед до кута 90° (рис. 21).



Рисунок 21 – Піднімання торсу вперед до кута 90°

16. Стоячи у вільній позі зчепити руки за спиною. Потім почати розтягувати руки в сторони (рис. 22).



Рисунок 22 – Розтяжка рук

17. Вільна поза. Полузигнемо одну руку в лікті, іншу кладемо зверху, захопивши за зап'ястя. Намагаємося підняти напівзигнуту руку догори (рис. 23).



Рисунок 23 – Поперемінне піднімання напівзигнутих рук

18. Лежачи на спині, ноги випрямлені, намагаємося підняти корпус вгору, долаючи опір партнера, упершись рукою в ваші груди (рис. 24).



Рисунок 24 – Піднімання корпусу з упором лежачи на спині

19. Те ж саме, але тільки лежачи на животі (рис. 25).



Рисунок 25 – Піднімання корпусу з упором лежачи на животі

20. Стоячи, ноги на ширині плечей, руки зігнуті за головою, спробувати розігнути їх вгору. Партнер же, захопивши ваші руки за зап'ястя, своїми руками не дає зробити цього (рис. 26).



Рисунок 26 – Розгибання рук над головою з опором партнера

21. З упору лежачи спробувати віджатися, долаючи опір партнера, який упирається руками вам в спину (рис. 27).



Рисунок 27 – Віджимання з опором партнера

До цих вправ можна додати інші, більш прості, без участі партнера. Наприклад: спробувати зрушити стіну, упершись в неї руками; спробувати зігнути або зламати металевий прут або товсту палицю, взявшись руками за кінці; спробувати розчавити будь-який твердий предмет, стискаючи його долонями.

Такого роду вправ можна придумати безліч, якщо закликати на допомогу фантазію.

Тепер кілька слів про те, як виконуються ізометричні вправи і що вони дають спортсменові, який займається рукопашним боєм. Перш за все вони без додаткових обтяжень прекрасно зміцнюють м'язи. Статичні напруги, тобто робота м'язів без руху, включають всі м'язові тканини в роботу по досягненню максимального зусилля. При цьому витрачається велика кількість енергії, а руху, як такого, немає, що дозволяє проводити тренування в абсолютно «спартанських» умовах. Напряга має бути максимальною протягом 10 секунд. Якщо до

цього виду тренувань звертатися регулярно, правильно чергуючи роботу і відпочинок, результати виявляться дуже швидко. Але треба пам'ятати, що ізометричні вправи супроводжуються великими навантаженнями на серцево-судинну систему. Тому вони неприйнятні для непідготовлених в фізичному відношенні людей. І тому починати їх треба з короткочасних серій.

Роль пальців в рукопашній сутичці

Пальці грають в рукопашній сутичці роль авангарду. Приказка «кулак не може того, що може долоня, а долоня не може того, що можуть пальці», підкреслює ту важливу роль, яку можуть зіграти пальці. Кінчиками пальців наносяться колючі удари, захоплююче-виривають удари в кісткові шви або в очі, горло і ін.

У них велика ударна сила, швидкі рухи, вони легко досягають глибоко розташованих місць. Тому в Китаї під час змагань в цілях безпеки заборонені удари пальцями по очах, горлу. У сутичці зазвичай використовують два пальці (вказівний і середній) або ж стислі разом чотири пальці. Тренування є багаторазове повторення колючих ударів пальцями в мішок з піском (рис. 28), відерце з рисом (рис. 29), а також і інших вправ.



Рисунок 28 – Колючі удари пальцями в мішок з піском

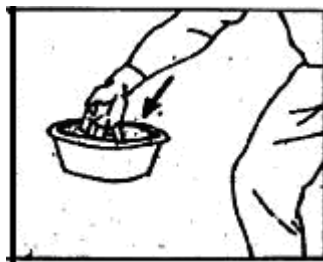


Рисунок 29 – Колючі удари пальцями в відерце з рисом

Правила особистої гігієни та догляду за шкірою і взуттям

Змагання зазвичай проводяться у вигляді тривалих турнірів, під час яких борцям необхідно підтримувати певну вагу. Тому гігієнічне забезпечення підготовки борців має особливе значення.

У підготовці борців важливу роль відіграє ретельне дотримання всіх правил особистої гігієни та догляду за шкірою і взуттям. Це є необхідною умовою профілактики різних захворювань, і перш за все шкірно-гнійничкових, простудних та інших, які пов'язані з тренуваннями на килимі і з безпосереднім зіткненням з партнером. З цією метою необхідно використовувати різні види загартовування, водні процедури, сонячні і ультрафіолетові опромінення.

Харчування борців здійснюється на загальногігієнічних засадах з урахуванням деяких специфічних особливостей, пов'язаних з характером м'язової діяльності і необхідністю підтримки певної маси тіла. Калорійність їжі на добу у борців повинна бути 70-75 ккал на 1 кг маси тіла. При цьому слід враховувати, що витрата енергії в середньому становить: після розминки - 6 ккал / хв, при навантаженні помірної інтенсивності – 8,4-9,5 ккал / хв (В. А. Геселевич).

Добова потреба в основних речовинах становить у борців в середньому такі величини (г на 1 кг маси тіла): білки – 2,4-2,8, 1,8-2-жири, – 10-11,8. Їжа борців повинна бути багата білками тваринного походження, продуктами, що містять фосфористі з'єднання, мінеральні солі і вітаміни.

На різних етапах підготовки рекомендуються такі раціони:

Етап базової підготовки:

- легкі вагові категорії – 1 або раціон 2,
- середні вагові категорії – 2 або раціон 3,
- важкі вагові категорії – 3 або раціон 4,
- надважкі вагові категорії – 4 раціон.

Етап перед змаганням і в період змагань:

- легкі вагові категорії – 1 раціон,
- середні вагові категорії – 2 раціон,

- важкі вагові категорії – 3 раціон,
- надважкі вагові категорії – 4 раціон.

Етап відновлення:

- легкі вагові категорії – 1 раціон,
- середні вагові категорії – 2 раціон,
- важкі вагові категорії – 3 раціон,
- надважкі вагові категорії – 4 раціон.

Рекомендується чотириразовий режим харчування з перервою між прийомами їжі не більше 5 год.

Для зменшення ваги борців рекомендується поступове (10-12 днів) зниження ваги тіла за рахунок відповідної зміни харчування, питного режиму, тренувальних програм і застосування теплових процедур. При цьому відсутність декомпенсації водно-мінерального обміну дозволяє застосовувати навантаження більшого обсягу і інтенсивності.

В період згання ваги в раціоні необхідно збільшувати вміст продуктів, багатих холін, метіонін, ненасиченими жирними кислотами і вітамінами групи В (сир, риба та ін.). Слід підкреслити, що часте скидання ваги небезпечно.

Важливою гігієнічною вимогою є забезпечення під час занять і змагань необхідної безпеки і профілактики травм у осіб, що займаються. Це повинно перш за все здійснюватися шляхом послідовного розучування і вдосконалення технічних дій, навчання борців прийомам самостраховки і припинення всіх випадків використання заборонених прийомів.

Одяг та взуття спортсменів в різних видах боротьби має свої особливості. У класичної та вільної боротьби костюм - трико, що облягає і закриває тіло від середини стегна до верхньої лінії гребеня клубової кістки. У спортсмена повинен бути бандаж (плавки). Взуття (борцівки) повинні бути без рантів, каблуків, а шнурівка – без жорстких наконечників. Забороняється мати на руках кільця і персні. Користуватися наколінниками, налокітниками, бинтами і захисною маскою тільки з дозволу лікаря.

У спеціалізованому залі для боротьби розташовуються: борцівський килим, тренувальні опудала, дзеркало, поміст для підняття важких предметів, гімнастична стінка, ваги медичні, верстати, тренажери та інші снаряди для вдосконалення рухових якостей борців. В процесі занять боротьбою слід використовувати порононі мати, так як вони добре піддаються очищенню і дезінфекції. Температура повітря в борцівському залі – 17-20 ° С, відносна вологість – 35-60 %, швидкість руху повітря 0,25 м / с. Штучна освітленість – 200 лк на верхні килима. У залі обов'язково знаходяться аптечка, урни і спеціальне взуття для користування туалетом.

Гігієнічні положення про умови і місцях проведення змагань, а також про нормування змагальних навантажень зафіксовані в правилах змагань.

До змагань за класичною та вільної боротьби допускаються борці, які тренувалися не менше 1 року, заявлені тренером і пройшли медичний огляд не раніше ніж за 5 днів до початку змагань.

Зважування починається за 2 години до початку змагань і триває 30 хв. На всіх змаганнях, які тривають кілька днів, учасники зважуються щодня.

Змагання з класичної та вільної боротьби проводяться на борцовському килимі, що має форму кола діаметром 9 м. На ньому позначені робоча поверхня діаметром 7 м і «зона пасивності» 1 м шириною, а також заступна зона, розташована по краю килима. Центр килима позначається колом діаметром 1 м. «Зона пасивності» і центр килима повинні бути червоного кольору. Вся поверхня килима накривається покривалом з міцного м'якого матеріалу без грубих швів. Килими з синтетичних матеріалів повинні мати товщину не менше 5 см. Площа, на яку укладається килим, повинна бути ширше килима не менше ніж на 2,5 м в кожную сторону. Для профілактики травм у борців навколо килима не повинно бути ніяких сторонніх предметів, в тому числі і огорож типу «ринг».

Якщо змагання проводяться на помості, висота його повинна бути не більше 100 см. Бічні сторони помосту повинні мати кут нахилу помосту не більше 45 °. Для профілактики травм навколо нестандартних килимів укладаються і скріплюються з ним доріжка або мати (типу гімнастичних) шириною не менше

1 м і товщиною не менше 5 см і не більше товщини килима, що замінює «захисну зону». Доріжка за кольором повинна відрізнятися від покривала і закріплюватися так, щоб борці могли використовувати її для упору ногами. Килим повинен освітлюватися зверху світильниками відбитого або розсіяного світла. Освітленість – не менше 600-700 лк.

При проведенні змагань в приміщенні коефіцієнт природної освітленості повинен бути 1: 5, 1: 6. Температура повітря в приміщенні – не нижче +15°C, відносна вологість повітря – 50-60%. Вентиляція повинна забезпечувати триразовий обмін повітря в 1 год. Килим повинен бути захищений від прямих сонячних променів. Під час змагань глядачі повинні знаходитися на відстані не ближче 3 м від килима. При проведенні змагань на відкритому повітрі температура повинна також бути не нижче +15°C.

Придатність килима і обладнання для змагань визначається головним суддею, лікарем і головою організації, що проводить змагання.

У борців найбільш поширеними є такі травми: забої і садна (40-67 %), розтягнення зв'язок і м'язів (20-24 %). При цьому найчастіше пошкоджуються верхні і нижні кінцівки, голова і шия. Основна причина цих травм – різні порушення в методиці навчання і тренування (В. А. Геселевич). Тому головним в їх профілактиці є застосування раціональних методів навчання і тренування.

Поряд з цим у борців часто виникають шкірно-гнійничкові і простудні захворювання. Профілактика цих захворювань полягає в дотриманні правил особистої гігієни, систематичному загартовуванні, повноцінному харчуванні, раціональному розпорядку дня, а також скорочення числа змагань, яка потребує значної згання ваги. Для поліпшення санітарно-гігієнічних умов при заняттях боротьбою слід широко використовувати різні пристрої з штучними джерелами ультрафіолетової радіації, розроблені вітчизняними гігієністами. Це установки в спортивних залах з еритемними люмінесцентними лампами для загартовування і підвищення працездатності борців, спеціальні шафи з бактерицидними лампами для дезінфекції їх одягу, переносні установки з бактерицидними лампами для дезінфекції борцівських килимів.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Абульханов О. М. Технічна підготовленість борців греко-римського стилю в зв'язку зі змінами правил змагань / О. М. Абульханов, А. С. Шифрін // XXV наукова конференція студентів та молодих вчених МГАФК : тези доповідей. – Малаховка : Изд-во Мос. держ. акад. физ. культури, 2001. Вип. 10 – С. 100–101.
2. Аліханов І. І. Про становлення техніко-тактичної майстерності / І. І. Аліханов // Спортивна боротьба : щорічник. – 1985. – С. 30–33.
3. Алиханов И. И. Техника вольной борьбы. Москва : Физкультура и спорт, 1977. – С. 210.
4. Захаров А. В. Індивідуальний підхід до тренувально-змагального процесу борців вільного стилю 17-18 років / А. В. Захаров, В. В. Федоров // Вчені записки університету імені П. Ф. Лесгафта. – 2012. – № 4 (86) – С. 39–43.
5. Купцов А. А. Техника классической борьбы. / Купцов А. А. – Киев : Здоров'я, 1974. – С. 112.
6. Новиков А. А. Про проведення змагань з новим регламентом сутичок / А. А. Новиков, Р. А. Пілоян, // Барон // Спортивна боротьба : щорічник. – 1980. – С. 4549.
7. Преображенский С. А. Вольная борьба / С. А. Преображенский. – Москва : Физкультура и спорт, 1979. – С. 127.
8. Спортивная борьба: учеб. Для ин-тов физ. культ. / Под общ. ред. А. П. Купцова. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – С. 87.
9. Туманян Г. С. Наукові основи планування тренування борців / Г. С. Туманян. – Москва : Изд-во ГЦОЛІФК, 1982. – С. 114.
10. Східні єдиноборства в системі підготовки студентів / С. В. Поветкин / Проблемы и перспективы развитие спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. – Сумы : ИНФИЗ, 2011. – 134-138 с.
11. Розвиток потреби у мотиваційній сфері студентів молодших курсів. Актуальні питання сучасної психології. Збірник наукових праць. Том 2. – Харків : ХПУ ім. Сковороди, 2012. – С. 107-113.

Навчальне видання

Методичні вказівки
до практичних і самостійних занять
з дисципліни

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

(Боротьба)

*(для студентів 1-5 курсів денної форми навчання
усіх спеціальностей Університету)*

Укладач **ПОВСТКІН** Сергій Вікторович

Відповідальний за випуск Д. О. Безкоровайний

За авторською редакцією

Комп'ютерне верстання *І. В. Волосожарова*

План 2016, поз. 257 М

Підп. до друку 03.06.2016
Друк на ризографі
Зам. №

Формат 60*84/16
Ум. друк. арк. 2,0
Тираж 50 пр.

Видавець і виготовлювач:
Харківський національний університет
міського господарства імені О. М. Бекетова,
вул. Революції, 12, Харків, 61002
Електронна адреса: rectorat@kname.edu.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:
ДК № 4705 від 28.03.2014 р.